



ERGENLERDE SPOR, SOSYAL KAYGI VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLİŞKİSİ

Çalık Veli KOÇAK^{1*}, Fatmanur ÇAKIR²

¹Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

²Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ÇORUM

Öz: Sosyal kaygı, toplumsal davranışların çevre tarafından gözlemlendiğine, incelendiğine ve değerlendirildiğine yönelik ortaya çıkan bir korku olarak açıklanmıştır. Aşırı okul taleplerinden dolayı yetersizlik duygusuna kapılarak bitkin düşüme, okula karşı duyarsızlaşma, bağımsız ve alaycı bir tutum takınma ise okul tükenmişliği olarak tanımlanmıştır. İlgili alan yazın bulguları, ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin yüksekliği ile okul tükenmişlik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda; sporcu ve sporcu olmayan erken ergenlik çağındaki öğrencilerde, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara, Çorum ve Samsun İllerinde yaşayan 13-15 yaşları arasındaki spor yapan (n=203) ve spor yapmayan (n=184) toplam 387 ergenlik dönemindeki öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması $\pm 14,24$ 'dür. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde Kolmogorov-Smirnov, Mann Whitney U, Kruskal-Wallis ve Spearman Correlation testleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sporcu ergenler spor yapmayanlara oranla, düşük kişisel başarı hissine yönelik okul tükenmişliği yaşamaktadırlar. Sporculuk ile sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki yoktur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin okul tükenmişlik düzeyleri de yüksektir. Bunun yanında erkek katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri kızlardan daha yüksektir. Öte yandan yaş, sporculuk süresi ve haftalık antrenman süresi ile ergenlerin sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, spor, sporcu, sosyal kaygı, okul tükenmişliği

THE RELATIONSHIP OF SPORT, SOCIAL ANXIETY AND SCHOOL BURNOUT IN ADOLESCENT

Abstract: Social anxiety has been explained as a fear of social behavior that is observed, examined and evaluated by the environment. School burnout, feeling of inadequacy due to excessive school demands, feeling exhausted, insensitive towards school, and an independent and cynical attitude were defined. Findings in the related literature suggest that the high level of social anxiety in adolescents may increase the level of school burnout. The purpose of this research that the study of the relationship between social anxiety and school burnout in athletes and non-athlete adolescents. The sample of the study consists of 387 students who do sports (n = 203) and who do not sports (n = 184) aged 13-15 in Ankara, Çorum and Samsun provinces in the 2019-2020 academic year. The average age of the participants is ± 14.24 . The data of the research were collected with Personal Information Form, Social Anxiety Scale in Adolescents and School Burnout Scale. Non-parametric tests Kolmogorov-Smirnov, Mann Whitney U, Kruskal-Wallis and Pearson Correlation tests were used in the analysis of the data. The level of significance was accepted as $p<0.05$ in the analysis. According to the results of the research, the adolescent athletes have experienced a low sense of personal accomplishment compared to non-athletes. There is no relationship between sport and social anxiety. School burnout levels of adolescents with high social anxiety levels are also high. Besides, social anxiety levels of male participants are higher than girls. On the other hand, age, duration of athletics and weekly training time are not an important determining factor on adolescents' level of social anxiety and school burnout.

Key Words: Adolescence, sports, athlete, social anxiety, school burnout

GİRİŞ

Ergenlik dönemi; birçok özelliği ile merak uyandıran, kritik öneme sahip bir yaşam dönemidir ve pek çok bilimsel araştırmaya konu olmuştur. Ergenlik, bireyin çocukluktan sonra, yetişkinlikten önce, genellikle 10-19 yaşlar arasında büyüme-gelişme yaşadığı dönemdir. Birey bu dönemde; fiziksel, fizyolojik, devinsel, bilişsel ve psiko-sosyal alanlarda çok hızlı değişimler yaşamaktadır (World Health Organization (WHO), 2014). Bu yönleriyle ergenlik, aşamalı şekilde ilerleyen bir süreçtir.

Sosyal Kaygı ve Ergenlik

Sosyal kaygı; toplumsal davranışların çevre tarafından gözlemlendiğine, incelendiğine ve değerlendirildiğine yönelik ortaya çıkan bir korkudur (Kashdan (2007). Birey bu dönemde; başkalarının onu izlediğini, bu yüzden eksik yönlerinin ortaya çıkacağını ve hata yaparsa rezil olarak dışlanacağını sıkça düşünebilir. Birey, bu kaygılarla özellikle performans isteyen sosyal ortamlardan ve ilişkilerden uzak durmakta, utanma duygusunun baskısıyla içe kapanmaktadır. Bu durum bazen kontrol dışına çıkabilmektedir. Öyle ki olumsuz deneyimler ve yıkıcı geribildirimler sonucunda ortaya çıkan utanma ve çekinme hissi bireyi sosyal kaygı bozukluğuna doğru itmektedir (Gümü, 2006). Sosyal kaygı; toplum önünde konuşurken, yazı yazarken, piyano çalarken, sportif bir rekabet içindeyken vb. herhangi bir işle uğraşırken ortaya çıkabilir.

Birçok araştırmacıya göre sosyal kaygı, erken ergenlik olarak adlandırılan (Cloutier, 1982) 13-14 yaşlarında başlamaktadır (Akdemir ve Cinemre, 1996; WPA, 1995). Yine en yüksek düzeye ergenlik dönemi içinde ulaşır Leary ve Kowalski'ye (1995). Birey ergenlikte alternatif kişilik modellerini test eder, yeni arkadaşlıklar kurar, sosyal becerilerini geliştirir ve kendini sınar. Yüksek sosyal kaygı düzeyi, bireyin sağlıklı gelişiminin önünde büyük bir engel olabilir (World Psychiatry Association (WPA), 1995).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenler bu duygularını engellemek için bazı kaçınma davranışlarına başvurabilirler. Bu durum onların ev, okul, iş, vb. diğer sosyal alanlarda iletişim ve ilişki yönetimi performanslarını düşürmekte ve sosyal ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir (Albano, Chorpita ve Barlow, 2003). Yüksek sosyal kaygı düzeyi ergenlerin sosyal ortamlardan uzaklaşmasına, okul verimlerinin düşmesine, sosyal yaşantı ve ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir.

Okul Tükenmişliği ve Ergenlik

Okul tükenmişliği; aşırı okul taleplerinden dolayı yetersizlik duygusuna kapılarak bitkin düşüme, okula karşı duyarsızlaşma, bağımsız ve alaycı bir tutum takınma olarak açıklanmıştır (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi, 2009). Okul tükenmişliği; yoğun okul baskısı, sınavlara yönelik kaygı, akademik başarısızlık, geleceğe yönelik kaygı düzeyi, ailenin tutumu ve olumsuz deneyimler gibi etkenlere bağlı olarak gelişebilir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Bunun yanında öğrencinin kendisi hakkındaki başarı algısı ve kendi beklentileri ile ailesinin ve çevresinin beklentileri arasındaki fark da okul tükenmişliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Kutsal ve Bilge, 2012). Okul tükenmişliğinin en önemli belirtileri ileri derecede bitkinlik, öfke, etkisiz ve çaresiz hissetme olarak görülmektedir (Ören ve Türkoğlu, 2006).

Bireyler ergenlik çağında günlerinin büyük bölümünü okulda geçirirler. Bu süreç yüksek bir akademik tempo içerir. Yüksek akademik baskı içeren bu süreç doğru yönetilemediği takdirde; öğrencilerde duygusal, davranışsal ve bilişsel gelişim bozukluklarına neden olabilir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar (Aunola, Nurmi, Leskinen ve Salmela-Aro, 2008; Kiuru,

Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi, 2008; Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen, 2009) okul tükenmişliğinin bu olumsuz etkilerden biri olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemindeki sosyal kaygı düzeyinin yüksekliği, büyüme-gelişmedeki hızlı değişiklikler, çevresel beklentilerin farklılığı ve akademik kaygının olumsuz etkileri ergenlerde sosyal kaygı ve okul tükenmişliğine bağlı büyük psiko-sosyal sorunlar yaşama olasılığını artırabilir. İlgili alan yazın bulguları değerlendirildiğinde ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin yüksekliği, okul tükenmişlik düzeyini yükseltebileceğini düşündürmektedir.

Spor ve Ergenlik

“Spor, kişinin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin” alanıdır (Fişek, 1978).

Spora katılımın sağladığı temel faydalar; rekabet etmeyi, rakibe saygılı olmayı, kurallara uymayı, grup üyeliğini ve dayanışmayı öğrenme, saygınlık kazanma, kendine güven, plan ve program edinme, arkadaş edinme, sağlıklı bedene sahip olma ve bedenini tanıma, saldırganlık duygusunu azaltma davranışlarındaki gelişim olarak sıralanabilir (Aksoy, Bakış ve Ünveren, 2012). Spor, bireyde olumlu benlik saygısı, kendilik algısı ve mental dayanıklılığın gelişmesini kolaylaştırmakta (Malina, 1996; Weiss, 1993), kaygı, stres ve depresyon düzeyini azaltmaktadır (Berger ve Owen, 1983). Bununla birlikte yeni dostluklar kurulmasına, bu dostlukların pekiştirilebilmesine ve sosyal bütünleşmeye destek olmaktadır (Peluso ve Andrade, 2005). Spor, bireye kendini deneme, sınırlarını keşfetme, kendini akranlarıyla karşılaştırma ve sağlıklı koşullarda yarışma ortamı sunar. Gençlerin spora katılımının sağlanması, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını güçlendirir. Spor aynı zamanda sosyalleşmeye olumlu katkı sağlar. Spor etkinliklerine katılan ergenler çevreleri ile çok yönlü sosyal ilişkiye girmektedir. Böylece spor etkinlikleri, ergenlerin kendi dünyalarından çıkarak akranları ve yetişkinlerle etkileşime girmelerini ve yeni ilişkiler yönetmelerini sağlar. Birey bu sayede yeni düşünceler, farklı bakış açıları edinir. Bununla birlikte ergenlik döneminde artan beden enerjisi, spora katılım ile kontrol altına alınabilir.

Sporun ergenler üzerindeki fiziksel, fizyolojik ve psiko-sosyal anlamda olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Spor, sosyal tutumları olumlu yönde etkileyebilir, okula yönelik motivasyonu artırabilir. Bu sayede sosyal kaygı ve okul tükenmişliği yaşanmasını engelleyebilir ya da bu sendromların yıkıcı etkilerini azaltabilir. Öte yandan gelişim çağındaki bireylerde ağır antrenmanlar, yüksek sportif beklentiler ve sportif başarısızlık da sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyinin artmasına neden de olabilir. Bu doğrultuda ergenlik dönemindeki sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerde sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisinin belirlenmesi, ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı bozukluğundan ve okula yönelik tükenmişlik sendromundan korunmaları yönünde fikir verebilir.

Alan yazın incelendiğinde; farklı yaş gruplarında sosyal kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmalar (Aydın, Tekinsav-Sütcü ve Sorias, 2010; Çağlar, Dinçyürek, ve Arsan, 2012; Tassin, Reynaert, Jacques ve Zdanowicz, 2014; Yıldız ve Kutlu, 2015; Zorbaz ve Dost, 2014) bulunmaktadır. Bunun yanında sosyal kaygı daha çok akademik başarı (Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1994; Eren,1997; Güllü, Tekin ve Akçınar, 2009; Gültekin ve Dereboy, 2011; Kaya, Bozaslan, ve Gülten, 2012; McCroskey, Booth-Butterfield ve Payne, 1989; Puklek ve Vidmar, 2000; Yüksel, 2002) ile ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Sosyal kaygının anne baba tutumlarına göre farklılık gösterdiği çalışmalar da (Erkan, 2002; Karacan, Şenol ve Şener, 1996) bulunmaktadır.

Bunun yanında okul tükenmişliğinin de benzer şekilde akademik başarı ile ilişkisi (Bilge, Dost ve Çetin, 2014; Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Özdemir, 2015; Mallı, 2018) araştırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte okul tükenmişliği ile sosyal destek ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar da (Jacobs ve Dodd, 2003; Kutsal, 2019; Laursen, 2010; Salmela-Aro, Tynkkynen ve Vuori, 2012) bulunmaktadır.

Alan yazında sosyal kaygı ve spor ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde araştırıldığı çalışmalar (Çetinkaya ve Honça, 2017; Tunç, 2015) bulunurken, okul tükenmişliğinin sporcu ergenler üzerinde yürütüldüğü çalışmalar (Sorkkila, Ryba, Selänne ve Aunola, 2018) ve spor tükenmişliği ile okul tükenmişliği ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar (Sorkkila, 2018) sınırlıdır. Ergenler üzerinde sosyal kaygı, okul tükenmişliği ve spor ilişkisinin incelendiği çalışmalara ise ulaşılamamıştır.

Araştırma konusu ile ilgili alan yazında yeterli çalışma olmaması, araştırmanın alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önemini artırmaktadır. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bilgiler, erken ergenlik çağındaki öğrencilerin sosyal kaygı bozukluğu ve okul tükenmişliği sendromlarından korunmaları için sporun işlevsel bir özelliği olup olmadığı konusunda fikir verebilir. Bu çalışmada, erken ergenlik çağındaki sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerde sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisinin bazı değişkenler aracılığı ile incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu amaçlar doğrultusunda belirlenen araştırma problemlerine aşağıda yer verilmiştir.

Sporcu ve sporcu olmayan ergenlerin cinsiyetleri ile sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

Sporcu ve sporcu olmayan ergenlerin yaşları ile sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

Sporcu ve sporcu olmayan ergenlerin sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Sporcu ergenlerin sporculuk süreleri ile sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

Sporcu ergenlerin haftalık antrenman süreleri ile sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

Sosyal kaygı ve okul tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. Karasar (2012) ilişkisel tarama modelini; “iki ya da daha çok değişken arasındaki, değişim derecesini ya da birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modeli” olarak tanımlamıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara, Çorum ve Samsun İllerinde bulunan 13-15 yaş arası “erken ergenlik” (Cloutier, 1982) dönemindeki; 187’si kız, 200’ü erkek toplam 387 ergenlik dönemini yaşadığı varsayılan öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma

grubunun katılımcıları, haftada en az iki gün düzenli antrenman yapan ve kendi spor dallarında yarışmalara katılan sporcu ergenler (n=203) ile spor yapmayan (n=184) ergenlerden oluşmuştur. Araştırma grubu, uygun (kolayda) örnekleme yöntemiyle (Cohen ve Manion, 1998) belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; gereksinim duyulan büyüklükteki örneklem sayısına ulaşılan kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan veri toplanan; zaman, para ve iş gücü kaybını önlemeyi amaçlayan örneklem belirleme yöntemidir (Ravid, 1994). Araştırmada bağımsız değişken olarak; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sporculuk durumu, sporculuk süresi ve haftalık antrenman süresi belirlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Cinsiyet	f	%
Kız	187	48,3
Erkek	200	51,7
Toplam	387	100,0
Yaş	f	%
13	96	24,8
14	100	25,8
15	191	49,4
Toplam	387	100,0
Sporculuk durumu	f	%
Sporcu	203	52,5
Sporcu değil	184	47,5
Toplam	387	100,0
Sporculuk süresi (yıl)	f	%
1-2	50	24,6
3-4	71	35,0
5-6	48	23,6
7 +	34	16,7
Toplam	203	100,0
Haftalık antrenman süresi (gün)	f	%
2-3	116	57,1
4 +	187	42,9
Toplam	203	100,0

Tablo 1’de araştırmanın katılımcılarının, 187 kız %48,3, 200 erkek, %51,7 toplam 387 öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması $\pm 14,24$ ’tür. Yaş gruplarının dağılımı; 13 yaş %24,8, 14 yaş %25,8, 15 yaş %49,4’dür. Katılımcıların %52,8’i bir sporcu iken, %47,5’i spor yapmamaktadır. Sporcu katılımcıların %24,6’sının 1-2 yıl, %35,0’inin 3-4 yıl, %23,6’sı 5-6 yıl ve %16,7’sinin 7 yıl üzeri sporculuk süresine sahip oldukları görülmektedir. Sporcu katılımcıların haftalık antrenman sürelerine bakıldığında; 2-3 gün antrenman yapanların oranı %57,1 iken, 4 gün ve üzeri antrenman yapanların oranı %42,9’dur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Okul Tükenmişlik Ölçeği” ile toplanmıştır. Katılımcılar 18 yaşından küçük oldukları için, katılımcıların velilerinden “T.C. Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Veli Onam Formu” ve okul yönetimlerinden ölçüm izin dilekçesi ile izin alınarak veriler toplanmıştır. Oluşturulan form araştırmacı ve katılımcı velileri tarafından onaylanması için veri toplama aracına eklenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporculuk durumu, sporculuk süresi ve haftalık antrenman süresine ilişkin verileri toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği: La Greca (1999), ergenlerde sosyal kaygıyı ölçmek için geliştirmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlamasını Aydın ve Sütçü (2007) yapmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir ve 18 madde, üç alt boyutu vardır. Bu boyutlar Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ve Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD)'dir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88'dir.

Okul Tükenmişlik Ölçeği: Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi (2009) ortaöğretim öğrencilerinde okula bağlı olarak gelişen okul tükenmişlik düzeylerinin ölçülmesi için geliştirmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlamasını Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) yapmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir ve 10 madde, üç alt boyutu vardır. Bu boyutlar; Duygusal Tükenmişlik, Duyarsızlaşma ve Düşük Kişisel Başarı Hissi'dir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87'dir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım özelliği varsayımını taşıyıp taşımadığı Kolmogorov-Smirnov Test ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Buna bağlı olarak verilerin analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sporculuk durumu ve haftalık antrenman süresi analizinde Mann Whitney U Test; yaş, sporculuk süresi değişkeninin analizinde Kruskal-Wallis Test uygulanmıştır. Sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi Spearman Correlation Test ile analiz edilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde spor yapma, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisini incelemeye yönelik yapılan istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Mann Whitney U Test bulguları

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	U	p
Sosyal Kaygı	ODK	Kız	187	182,21	16495,50	,045*
		Erkek	200	205,02		
	G-SKHD	Kız	187	175,16	15176,50	,001*
		Erkek	200	211,62		
	Y-SKHD	Kız	187	192,16	18355,00	,753
		Erkek	200	195,73		
Ölçek Toplam	Kız	187	181,88	16433,50	,039*	
	Erkek	200	205,33			
Okul Tükenmişliği	Duygusal Tükenme	Kız	187	203,48	16927,50	,106
		Erkek	200	185,14		
	Duyarsızlaşma	Kız	187	195,40	18438,50	,811
		Erkek	200	192,69		
	Düşük Kişisel Başarı Hissi	Kız	187	195,65	18392,00	,788
		Erkek	200	192,46		
	Ölçek Toplam	Kız	187	199,37	17696,50	,361
		Erkek	200	188,98		

* $p < 0.05$

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) ($U=16495,50$, $p= ,045$, $p < 0,05$) ve Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ($U=15176,50$, $p= ,001$, $p < 0,05$) alt boyutunda ve

ölçeğin toplamında ($U=16433,50$, $p=,039$, $p<0,05$) anlamlı farklılık taşıdığı görülmektedir. Elde edilen bulgura göre; ölçeğin genelinde erkek öğrencilerin (S.O.=205,33) sosyal kaygı düzeyi ortalama puanları kız öğrencilerden (S.O.=181,88) daha yüksektir.

Tablo 2’de katılımcıların okul tükenmişlik düzeylerinin, ölçeğin alt boyutlarında ve genelinde cinsiyete göre anlamlı fark taşımadığı ($p>0.05$) görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların yaşlarına ilişkin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Kruskal-Wallis Test bulguları

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	n	Sıra Or.	χ^2	df	p
Sosyal Kaygı	ODK	13	96	198,03	3,590	2	,166
		14	100	175,92			
		15	191	201,44			
	G-SKHD	13	96	192,28	3,835	2	,147
		14	100	176,93			
		15	191	203,80			
	Y-SKHD	13	96	190,09	3,196	2	,753
		14	100	179,52			
		15	191	203,55			
	Ölçek Toplam	13	96	193,89	4,402	2	,111
		14	100	175,03			
		15	191	203,99			
Okul Tükenmişliği	Duygusal Tükenme	13	96	204,59	1,408	2	,495
		14	100	185,95			
		15	191	192,89			
	Duyarsızlaşma	13	96	196,57	1,016	2	,602
		14	100	184,37			
		15	191	197,75			
	Düşük Kişisel Başarı Hissi	13	96	199,04	5,307	2	,070
		14	100	172,17			
		15	191	202,90			
	Ölçek Toplam	13	96	200,51	2,428	2	,297
		14	100	179,07			
		15	191	198,55			

* $p<0.05$

Tablo 3’e göre katılımcıların sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı fark taşımadığı ($p>0.05$) görülmektedir.

Tablo 4. Sporcu katılımcıların sporculuk süresine ilişkin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Kruskal-Wallis Test bulguları

Ölçek	Alt Boyutlar	Sporculuk Süresi	n	Sıra Ort.	χ^2	df	p
Sosyal Kaygı	ODK	1-2 yıl	50	89,89	4,821	3	,185
		3-4 yıl	71	109,56			
		5-6 yıl	48	109,51			
		7 yıl +	34	93,43			
	G-SKHD	1-2 yıl	50	86,52	7,030	3	,075
		3-4 yıl	71	110,93			
		5-6 yıl	48	111,06			
		7 yıl +	34	93,32			
	Y-SKHD	1-2 yıl	50	104,46	5,102	3	,164
		3-4 yıl	71	109,24			
		5-6 yıl	48	102,83			
		7 yıl +	34	82,09			
Ölçek Toplam	1-2 yıl	50	91,02	6,055	3	,109	
	3-4 yıl	71	111,54				
	5-6 yıl	48	108,84				
	7 yıl +	34	88,56				

Tablo 4 (Devamı). Sporcu katılımcıların sporculuk süresine ilişkin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Kruskal-Wallis Test bulguları

Okul Tükenmişliği	Ölçek	Alt Boyutlar	Süre		U	p			
			n	Sıra Ort.					
Okul Tükenmişliği	Duygusal Tükenme		1-2 yıl	50	95,78	1,255	3	,740	
			3-4 yıl	71	103,68				
			5-6 yıl	48	108,19				
			7 yıl +	34	98,90				
	Duyarsızlaşma			1-2 yıl	50	94,38	1,231	3	,746
				3-4 yıl	71	103,51			
				5-6 yıl	48	106,75			
				7 yıl +	34	103,34			
	Düşük Kişisel Başarı Hissi			1-2 yıl	50	91,18	3,102	3	,376
				3-4 yıl	71	107,50			
				5-6 yıl	48	99,42			
				7 yıl +	34	110,07			
Ölçek Toplam			1-2 yıl	50	93,34	1,538	3	,670	
			3-4 yıl	71	105,14				
			5-6 yıl	48	106,20				
			7 yıl +	34	102,25				

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeylerinin sporcu katılımcıların sporculuk süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığı (p>0.05) görülmektedir.

Tablo 5. Sporcu katılımcıların haftalık antrenman süresine ilişkin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Mann Whitney U Test bulguları

Ölçek	Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman	n	Sıra Ort.	U	p
Sosyal Kaygı	ODK	2-3 gün	117	100,01	4798,50	,485
		4 gün +	87	103,51		
	G-SKHD	2-3 gün	117	101,89	5018,00	,864
		4 gün +	87	103,32		
	Y-SKHD	2-3 gün	117	103,70	4949,50	,737
		4 gün +	87	100,89		
Ölçek Toplam	2-3 gün	117	101,75	5001,50	,833	
	4 gün +	87	103,51			
Okul Tükenmişliği	Duygusal Tükenme	2-3 gün	117	99,85	4779,00	,455
		4 gün +	87	106,07		
	Duyarsızlaşma	2-3 gün	117	98,50	4621,50	,259
		4 gün +	87	107,88		
	Düşük Kişisel Başarı Hissi	2-3 gün	117	99,58	4747,50	,408
		4 gün +	87	106,43		
Ölçek Toplam	2-3 gün	117	98,50	4622,00	,262	
	4 gün +	87	107,87			

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde sporcu katılımcıların, sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeylerinin sporcu katılımcıların haftalık antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığı (p>0.05) görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların sosyal kaygı ve okul tükenmişliği düzeylerine yönelik Spearman Correlation Test bulguları

Ölçek	Okul Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Düşük Kişisel Başarı Hissi
Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam	r	,136**	,137**	,070
	p	,001	,001	,171
ODK	r	,148**	,149**	,081
	p	,001	,001	,113
GSKDH	r	,112*	,100*	,060
	p	,028	,048	,239
YSKDH	r	,092	,106*	,039
	p	,070	,038	,449

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde, Sosyal Kaygı Ölçeği ile Okul Tükenmişlik Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,136$, $p=,008$). Aynı şekilde Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından ODK, GSKDH ve YSKDH ile Okul Tükenmişliği alt boyutları Duygusal Tükenme ve Düşük Kişisel Başarı Hissi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı alt boyutları ile okul tükenmişliği Duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>0.01$, $p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedeni; erkeklerin kızlara göre ergenliğe geç girip bu süreci daha geç atlattıklarına bağlı olarak sosyal yeterliklerinin kızlara göre daha az gelişmiş olması ve sosyal kabul görme beklentilerinin de sosyal kaygı üretmesi olarak açıklanabilir. Alan yazında bu sonucu destekler çalışmalar bulunmaktadır (Palancı ve Özbay, 2003; Turan, Çilli, Aşkın, Herken, Kaya ve Kucur, 2000). Bu araştırma bulgularının aksine kızların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı taşıdığını belirten çalışmalar da (Çakmak ve Demirbaş, 2017; La Greca ve Lopez, 1998) bulunmaktadır. Öte yandan sosyal kaygının cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da (Feingold, 1994; İşeri, 2011; Patterson ve Ritts, 1997;) yer almaktadır.

Katılımcıların okul tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşımadığı görülmektedir. Araştırma bulgularının aksine alan yazında okul tükenmişlik düzeyinin erkek öğrencilerde daha fazla olduğunu belirten araştırmalar (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994) ve kız öğrencilerde yüksek olduğunu belirten araştırmalar (Ge, Conger ve Elder, 2001; Kessler ve McLeod, 1984; Özdemir, 2015) bulunmaktadır.

Araştırmada, sosyal kaygı düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığı görülmektedir. Araştırma bulgularının aksine Aydın ve Sütçü (2010), sosyal kaygı düzeyinin 12-13 yaşlarında 14 yaşa göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların okul tükenmişlik düzeyi yaşa göre incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığı belirlenmiştir. Alan yazında, araştırma bulgularının aksine yaşa bağlı olarak okul tükenmişliğinin arttığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Kutsal ve Bilge, 2012).

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin sporculuk durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık taşımadığı görülmektedir.

Araştırmada, sporcu ergenlerin okul tükenmişlik düzeyleri, “*Düşük Kişisel Başarı Hissi Alt Boyutunda*” sporcu olmayanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu durum; sporcu ergenlerin spor alanında karşılaştıkları zorluklar sonucunda yaşadıkları atletik tükenmeyi okul yaşamlarına da yansıtıyor olmaları olabilir. Pilkauskaitė-Valickienė, Zukauskienė ve Raiziene (2011), araştırmanın bu sonucu ile paralel şekilde spor yapan ergenlerin okul tükenmişlik düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyi, sporculuk süresi değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşımadığı görülmektedir. Alan yazında sosyal kaygı ve sporculuk süresi ile ilişkili bulgulara ulaşılamamıştır. Bunun yanında okul tükenmişlik düzeyi ile sporculuk süresi arasında anlamlı ilişki olmadığını belirten çalışmalar

(Gold, 1991; Monte, 2005; Rada ve Johnson, 2012) bulunmaktadır.

Araştırmaya katılanların, sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyinin haftalık antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık taşımadığı görülmektedir. Bu durum, bu örneklem grubundaki sporcuların yaptıkları antrenmanların süre, kapsam ve şiddetinin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği konusunda ergenleri olumsuz etkilemediği şeklinde açıklanabilir. Araştırmanın bu değişkenini tartışabilmek için araştırma konusuyla ilişkili araştırma bulgularına ulaşılamamıştır.

Sosyal kaygı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal kaygı ile okul tükenmişliği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde sosyal kaygı ölçeği tüm alt boyutları ile okul tükenmişliği duygusal tükenme ve düşük kişisel başarı hissi boyutları arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ergenlerde spor yapma ile sosyal kaygı ve okul tükenmişliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir. Ancak spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara oranla, daha çok “*düşük kişisel başarı hissine*” yönelik okul tükenmişliği yaşadıkları görülürken, sporculuk ile sosyal kaygı arasında herhangi bir ilişki belirlenmemiştir. Bunun yanında erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir. Sosyal kaygı ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin okul tükenmişlik düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle okul tükenmişlik düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri de yüksektir. Öte yandan yaş, sporculuk süresi ve haftalık antrenman süresi ile ergenlerde sosyal kaygı ve okul tükenmişlik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara göre “*düşük kişisel başarı hissine*” yönelik okul tükenmişliğini daha çok yaşamaları düşündürücüdür. Sporcuların, düşük kişisel başarı hissine yönelik okul tükenmişliği yaşanma nedenleri geniş örneklemelerde ve farklı değişkenlerle araştırılmalıdır. Bununla birlikte erkek ergenlerin kızlara göre sosyal kaygı düzeylerinin yüksekliğinin nedenleri belirlenerek sosyal kaygının önlenmesi için çalışmalar yapılmalıdır. Ergenlerde sosyal kaygı ile okul tükenmişliği sendromlarından hangisinin diğerinin yükselmesine ya da azalmasına neden olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmalıdır. Aynı şekilde spora katılım ile sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisinin farklı değişkenler ve geniş örneklemelerde çok yönlü incelenmesi gereklidir.

Alan yazın bulguları ve bu çalışma sonuçlarına göre, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği sendromlarının eğitim verimliliği ve psiko-sosyal fayda açısından, ergenlerin sosyal ve eğitim yaşantılarından uzak tutulmasının gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Buna dayanarak ergenlerin sosyal kaygı ve okul tükenmişliği yaşamalarının önüne geçilmesi için kurumsal, ailesel ve sosyal önlemler geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Akdemir, A., Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: Epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *3P Dergisi*, 4(1), 11-17.

Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). *Spor sosyolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Albano, A. M., Chorpita, B. F., Barlow, D.H. (2003). Childhood anxiety disorders. E. J. Mash ve R. A. Barkley (Ed), *Child Psychopathology* (279-329). New York: Guilford.

Aydın, A., Sütçü, S. T. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.

Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S., Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1).

Berger, B. G., Owen, D. R. (1983). Mood alteration with swimming-summerers really do feel better. *Psychosom Med*; 45, 425-33.

Bilge, F., Dost, M. T., Çetin, B. (2014). Lise öğrencilerinde tükenmişliği ve okul bağlılığını etkileyen faktörler: Çalışma alışkanlıkları, yetkinlik inancı ve akademik başarı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1709-1727.

Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. (Çev. B. Onur), <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5805.pdf>. (05/11/2014).

Coatsworth, J. D., Sharp, E. H., Palen, L., Darling, N., Cumsille, P., Marta, E. (2005) Exploring adolescent self-defining leisure activities and identity experiences across three countries. *Int J Behav Dev*, 29(5), 361-70.

Cohen, L. M., Manion, L. (1998). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.

Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.

Çakmak, A., Demirbaş, E. A. (2017). Farklı türde ortaokula devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 138-155.

Çapulcuoğlu, U., Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.

Çetinkaya, T., Honça, A. A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-19.

Davidson, J.T., Hughes, D.C., George, L.K., Blazer, D.G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Arch Gen Psychiatry*, 51, 975-983.

Eren, A. (1997). *Üniversite Gençlerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri. Doktora Tezi.

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 116, 429-256.

Fişek, K. (1978). *Ankara Üniversitesi Spor Akademisi Ders Notları*, Ankara; ss 15.

Ge, X., Conger, R. D., Elder, G. H., Jr. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*, 37, 404-417.

Gilman, R., Meyers, J., Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31-41.

Gold, Y. (1991). The relationship of scores on the educational burnout among public secondary school teachers in northeast tennessee. *Dissertation Abstract International*, 58(3), 690.

Güllü, M., Tekin, M., Akçınar, F. (2009, May). Ortaöğretim öğrencilerin kaygı düzeyleri ile başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. In *Çanakkale: The First International Congress Of Educational Research* (pp. 1-3).

Gültekin, B. K., Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3).

Gümüş, E. A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.

İşeri A. (2011). Ben Hasta Değilim. (Ed.), Aysel Ekşi. *Sosyal fobi*. İstanbul: Nobel Tıp Yayınları.

Jacobs, S. R., Dod, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44, 291-303.

Karacan, E., Şenol, S., Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3 P Dergisi*, 4 (Ek:1), 28- 34.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis, *Clinical Psychological Review*, 27, 348-365.

Kaya, A., Bozaslan, H., Genç G, (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.

Kessler, R. C., McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49, 620–631.

Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J. E., Leskinen, E., Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill Palmer Quarterly*, 54, 23–55.

Kutsal, D., Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.

La Greca, A. M. (1999). The Social Anxiety Scales for Children and Adolescents. *The Behavior Therapist*. 22, 133-136.

La Greca, A. M., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.

Laursen, B., Bukowski, W. B., Nurmi, J. E., Marion, D., Salmela-Aro, K., Kiuru, N. (2010). Opposites detract: Middle school peer group antipathies. *Journal of Experimental Child Psychology*, 106, 240-256.

Leary, M. R., Kowalski. (1995). *Social anxiety*, Newyork, London: The Guilford Press.

Malina, R. (1996). The young athlete: biological growth and maturation in a biosocial context. In: Smoll F, Smith R (Eds). *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective*: Brown and Benchmark; 161– 86.

Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

McCroskey J. C., Booth-Butterfield, S., Payne, S. K. (1989). The impact of communication apprehension on college student retention and success. *Communication Quarterly*, 37, 100-107.

Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 424–443.

Ören, N., Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.

Özdemir, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliği: Ödev, okula bağlılık ve akademik motivasyonun rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-35.

Palancı, M., Özbay, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyetenin kontrol algısı sosyal öz yeterlik incinebilirlik ve başa çıkma davranışları ile yordanabilirliği [Control perception of social anxiety in university students, predictability of injury of social selfefficacy and coping behavior]. In *VII. National Counseling and Guidance Congress* (pp. 5-7).

Patterson, C. M., Ritts, V. (1997). Social and communicate anxiety, a review and meta analysis. *Communication Yearbook* 20.

Peluso, M. A. M., Andrade, L. H. S. G. D. (2005). *Physical activity and mental health: The Association Between Exercise And Mood*. *Clinics*, 60(1), 61-70.

Pilkaukaite-Valickiene, R., Zukauskene, R., Raiziene, S. (2011). The role of attachment to school and open classroom climate for discussion on adolescents' school-related burnout. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 637-641.

Puklek, M., Vidmar, G. (2000). Social anxiety in Slovene adolescents: Psychometric properties of a new measure, age differences and relations with self-consciousness and perceived incompetence. *European Review of Applied Psychology*, 50(2), 249-258.

Ravid, R. (1994). *Practical statistics for educators*. New York: University Pres In America.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663-689.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, I. E., Nurmi, E. (2009). School-Burnout Inventory: Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*. 25(1), 48-57.

Salmela-Aro, K., Savolainen, H., Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1316-1327.

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., Vuori, J. (2012). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shered? *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 215-227.

Seçer, İ., Halmatov, S., Veyis, F., Ateş, B. (2013). Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk Kültürüne uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 16-27.

Sorkkila, M. (2018). Development of sport and school burnout among student-athletes across the first year of upper secondary school: different methodological perspectives. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, 617.

Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., Aunola, K. (2018). Development of school and sport burnout in adolescent student-athletes: A longitudinal mixed-methods study. *Journal of research on adolescence*.

Tagay, Ö., Önen, Ö., Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.

Tassin, C., Reynaert, C., Jacques, D., Zdanowicz, N. (2014). Anxiety disorders in adolescence. *Psychiatria Danubina*, 26(1), 27-30.

Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya

Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., Kucur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri*, 3(3), 170-175.

Weiss, MR. (1993) Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation. In: Cahill BR, Pearl AJ (Eds). *Intensive participation in children's sports*. Champaign (IL): Human Kinetics, 39–70.

World Health Organization (2014). Growth reference 5-19 years. http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/ sayfasından erişilmiştir.

WPA (Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu) (1995). *Sosyal Fobi Cep Kitapçığı*, Derl.: S. A. Montgomery, Londra: Science Press Ltd.

Yıldız, M. A., Kutlu, M. (2015). Erinlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve depresif belirtilerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(31), 332-345.

Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.

Zorbaz, O., Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.